

## ▶ LES 8 TYPES DE FIGURES

### ▶ LES ENGAGEMENTS

Manière de lancer pour effectuer une figure, de faire la première passe lorsqu'on est plusieurs ou de récupérer une Tshaka balle à terre sans avoir à se baisser.

### ▶ LES PORTÉS

La Tshaka balle est posée sur une partie du corps. Mais attention, pour tous les portés avec la main, celle-ci doit être tendue, doigts serrés, pouce écarté, sinon, c'est trop facile.

### ▶ LES MOUV'

Le Mouv' est une expression du corps pendant que la Tshaka balle est en l'air.

### ▶ LES BLOCAGES

La Tshaka balle est bloquée entre 2 parties du corps.

### ▶ LES FRAP'

On frappe la Tshaka balle avec une partie du corps.

### ▶ LES KICK'

On frappe la Tshaka balle avec une des parties inférieures du corps.

### ▶ LES AMORTIS

On freine la Tshaka balle avec une partie du corps.

### ▶ LES ROULÉS

La Tshaka balle roule sur surface ou une partie du corps.

→ Retrouvez le descriptif complet de chacune des 8 types de figure sur le site internet de la Tshaka balle : [www.tshaka-balle.com](http://www.tshaka-balle.com)

## ▶ INTÉRÊTS POUR LES PRATIQUANTS

### ▶ SPORT SANTÉ

La Tshaka balle favorise la souplesse musculaire et articulaire, le cardio, le renforcement musculaire, la communication motrice, l'habileté motrice ou encore l'équilibre.

### ▶ VIE QUOTIDIENNE

La pratique de la Tshaka balle permet de prendre conscience de sa posture. Le positionnement, choisi en fonction de l'utilisation de la Tshaka balle, renforce la conscience corporelle. La pratique favorise la latéralisation, l'utilisation des 2 côtés. On apprend à être à l'aise avec tous ses membres et à se mouvoir dans l'espace.

## RESSOURCES

▶ Un site internet [www.tshaka-balle.com](http://www.tshaka-balle.com) permet de trouver figures, jeux, exercices. Vous pouvez également vous procurer le livret « découverte ».

▶ Vous trouverez des vidéos en tapant Tshaka balle dans la barre de recherche Google, onglet vidéo. Un cahier d'activités spécifiques au public enfant 7 - 12 ans est en cours de réalisation au sein de la FFEPGV. Pour plus d'infos : [contact@tshaka.com](mailto:contact@tshaka.com)

▶ Pour tout complément d'information ou demande de formation continue départementale ou régionale, merci de bien vouloir contacter Nicolas Boueste, expert de l'activité Tshaka balle : [contact@tshaka.com](mailto:contact@tshaka.com)



# Activité Tshaka balle

La Tshaka balle est une petite balle molle qui ne rebondit pas et qui est facile à manipuler. Elle permet de conduire une activité associant la dimension ludique et technique.



## ▶ GÉNÉRALITÉS

▶ **HISTORIQUE** : la Tshaka balle a été développée par des éducateurs sportifs « activités pour tous » avec comme objectif de mettre en mouvement toutes les parties du corps. Les niveaux d'acquisition sont modulables, une même figure pouvant être réalisée de manière immobile, en mouvement, posée ou lancée, simple ou enchaînée.

▶ **DÉFINITION** : la base de l'activité Tshaka balle, ce sont huit types de figures : les Kick', les Portés, les Mouv', les Blocages, les Amortis, les Frap', les Engagements, les Roulés (Voir descriptifs en page 4).

▶ **FINALITÉS** : à partir de cette base seront réalisées des centaines de figures et d'enchaînements ainsi que des jeux et/ou exercices : jeux d'expression corporelle, jeux d'opposition, jeux de parcours, jeux de coopération, etc.

La Tshaka balle peut être proposée lors de cycles ou bien lors de séquences dans les séances de Gymnastique Volontaire. Par cette activité on développera la conscience corporelle, l'habileté motrice, la coordination, l'équilibre, la souplesse, la fluidité d'exécution, la confiance en soi, la créativité, la concentration, la latéralisation, la coopération, etc.

▶ **SPÉCIFICITÉS** : la Tshaka balle, de par la richesse du contenu et des niveaux, est accessible à tous les publics ; c'est une activité mixte, praticable partout (intérieur, extérieur, petits ou grands espaces).

## ▶ CARACTÉRISTIQUES

▶ **MATÉRIEL** : le matériel n'est pas cher, facilement stockable, transportable et lavable.

▶ **SÉCURITÉ** : la Tshaka balle ne présente aucun danger. Elle favorisera le bon positionnement du centre de gravité, la conscientisation de la posture et de la gestuelle.



A partir de  
**4,25€**  
L'unité

**Tshaka balle FFEPGV**

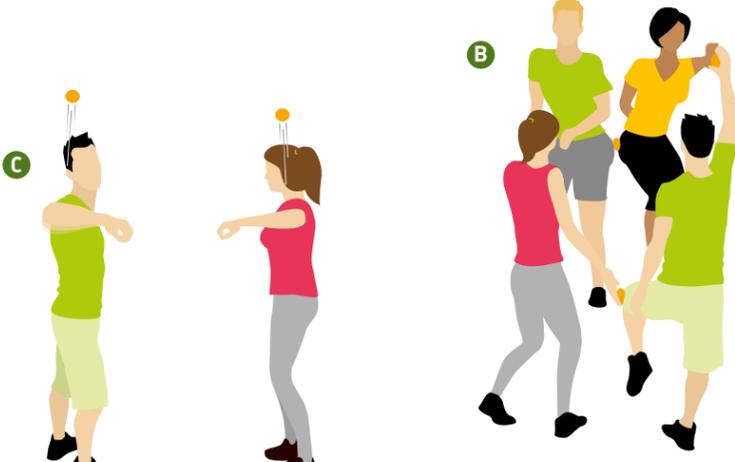
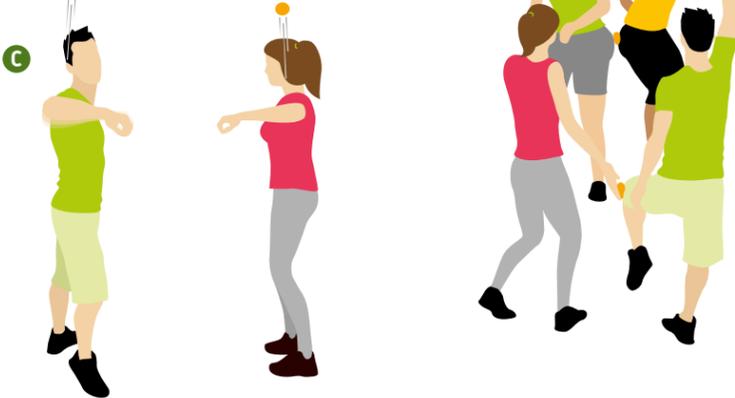
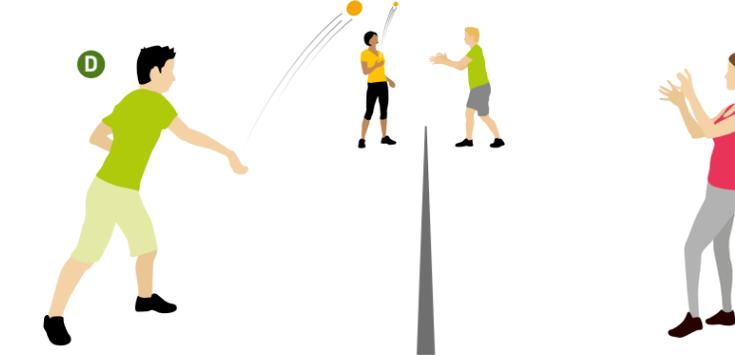
À PARTIR DE :				
Réf.	L'unité	10	50	100
160145	5,70€	5,25€	4,95€	4,25€

**Mallette pédagogique Tshaka balle !**  
La mallette est composée de : 30 balles + 1 livret pédagogique avec plus de 150 figures à réaliser.  
Réf. 160146 - **139,00€**

**GÉVÉDIT**, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur - 49800 Trélazé  
Tél. 02 41 44 19 76 - Courriel : [contact@gevedit.fr](mailto:contact@gevedit.fr)

GÉVÉDIT Fédération Française  
au service plus EPGV  
Centrale d'achats de la Fédération Française  
d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement :

Temps, public, intentions éducatives	Matériel, placement, consignes de réalisation	Pédagogie différenciée, adaptations, progressions	Postures
<p><b>LA BALLE EN VOYAGE A</b></p> <p>Tous publics</p> <p>Echauffement musculaire, articulaire, découverte des types de figures.</p> <p>8 min </p>	<p>En cercle avec une Tshaka balle par personne. La balle va voyager en passant d'une main à l'autre, de haut en bas, passer entre les jambes, décrire un 8, former un cercle autour des hanches...</p> <p>La balle va venir se poser sur différentes parties du corps (les Portés), être en équilibre sur la surface « plane » immobile ou en mouvement (front, dos, cuisse, pied, etc.). Puis on va la bloquer entre 2 surfaces (les Blocages), la lancer en fléchissant les jambes. Entre 2 lancers, effectuer des mouvements (les Mouv') : frapper dans ses mains, une fois, deux, trois fois d'affilée, etc.</p>	<p>Au fur et à mesure des séances, l'animateur délègue son rôle à un pratiquant volontaire</p> <p>Utiliser les 2 mains, un maximum de parties du corps.</p>	
<p><b>LE CERCLE DE BLOCAGES B</b></p> <p>Tous publics</p> <p>Coopération, échange, équilibre, rigolade.</p> <p>15 min </p>	<p>Chacun une Tshaka balle, l'animateur demande à un pratiquant de citer une partie de son corps ainsi qu'à son voisin de droite. La Tshaka balle va être bloquée entre les deux parties citées. Le second pratiquant va citer une autre partie de son corps ainsi que son voisin de droite et bloquer une autre Tshaka balle entre les deux parties du corps à nouveau citées et ainsi de suite jusqu'à ce que le cercle se referme. Prendre la photo !</p>	<p>Inscrire différentes parties du corps sur des petits papiers qui seront tirés au sort.</p>	
<p><b>LE JEU DU MIROIR C</b></p> <p>Tous publics</p> <p>Dépassement de soi, adresse, habileté motrice, confiance, échange, apprentissage tous types de figures.</p> <p>15 min </p>	<p>Par deux, une Tshaka balle pour deux. L'un propose de une à trois figures maximum, l'autre a 3 essais pour réaliser cette ou ces figures. Je marque 1 point si l'autre ne réussit pas en 3 essais.</p>	<p><b>Variante :</b> Par deux, l'un demande à l'autre de réaliser par exemple : un Mouv' + une Frap' + un Blocage. Celui qui doit réaliser a le choix de son Mouv', sa Frap', son Blocage.</p>	
<p><b>L'ÉLASTIQUE D</b></p> <p>Tous publics</p> <p>Posture, attention à l'autre, coopération, apprentissage des lancers, réceptions, Frap', Amortis.</p> <p>12 min </p>	<p>Deux par deux face à face de part et d'autre d'une ligne médiane existante ou matérialisée. Une balle pour deux. En lancé dans un premier temps, je fais une passe au partenaire qui me fait face. S'il la rattrape, les deux reculent d'un pas puis mon partenaire me fait la passe. Si c'est réussi, chacun recule à nouveau. Si la balle n'est pas rattrapée alors les deux font un pas en avant pour se rapprocher.</p> <p>Le but : s'échanger la balle en étant le plus loin possible.</p>	<p>Lancer des deux mains puis main droite, puis main gauche.</p> <p>Variation des trajectoires : en cloches – tendues – etc.</p> <p>Puis échange en Frap', Amortis.</p>	
<p><b>LA GRUE E</b></p> <p>Tous publics</p> <p>Étirements, stratégie, coopération.</p> <p>10 min </p>	<p>Les pratiquants se placent derrière une ligne existante ou matérialisée.</p> <p>En individuel, une balle chacun, aucun appui après la ligne, je pose la balle le plus loin possible avec la main droite puis la main gauche.</p> <p>Puis on autorise un appui après la ligne puis 2, puis 3 puis illimité.</p>	<p>Les consignes peuvent être ouvertes ce qui va favoriser la créativité, la coopération ou la stratégie.</p> <p>D'individuel, on effectue ensuite l'exercice par deux, puis par trois jusqu'à scinder le groupe en deux.</p>	